



Еда для мужчин

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Наверное, все мужчины знают о том, что от качества питания напрямую зависит и качество их жизни. Однако в силу различных причин они не обращают внимания на советы диетологов. А ведь последние настаивают на том, что физиологические особенности организмов представителей обоих полов существенно отличаются. А значит и мужчины, и женщины требуют индивидуального подхода к подбору рациона питания.

Ключевые слова: еда для мужчин, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Влияние возраста на мужскую диету

Стоит оговориться, что ученые провели не один десяток исследований в области мужского питания. В результате, им удалось установить, что грамотный подход к выбору продуктов позволяет мужчинам после 30 лет сохранить хорошее самочувствие, бодрость духа и силу. А также обезопасить себя от некоторых заболеваний, которым они чаще всего и подвергаются. Среди них: *рак простаты, гипертония, инфаркты и болезни сердечно-сосудистой системы.*

Мужчины-вегетарианцы

В последнее время многие представители сильной стати выбирают для себя вегетарианскую диету, исключая продукты животного происхождения. Безусловно, она имеет свои преимущества. Однако в этом случае диетологи настоятельно рекомендуют им тщательно продумывать свой рацион питания и обязательно обеспечивать организм всеми необходимыми полезными веществами, которые нужны для его нормальной жизнедеятельности. При этом особое внимание нужно уделять:

- Белку, в котором они себе и отказывают, исключая мясо. Восполнить его недостаток можно, употребляя крупы, яйца, орехи, молочные продукты, злаки. [1]
- Кальцию, от которого зависит здоровье костей. Он есть в темно-зеленых овощах, например, шпинате и брокколи, и в молочных продуктах. [2]

- Железу, уровень которого влияет на гемоглобин, а значит, и на устойчивость организма к вирусам и бактериям. Восполнить его недостаток можно, употребляя зеленые овощи. [3]
- Витамину В12, который отвечает за хорошее самочувствие и здоровье. Он есть в яйцах, твердом сыре и злаках. [4]
- Клетчатке, необходимой для нормального пищеварения. Она содержится в овощах и фруктах. [5]

Топ-19 продуктов для мужчин

Между тем, несмотря на кулинарные предпочтения мужчин, в их рационе питания, по мнению диетологов, обязательно должны быть следующие продукты:

1. **Томаты.** В них есть ликопен – мощный антиоксидант. Результаты исследований показали прямую зависимость между уровнем ликопена в крови мужчины средних лет и риском развития инфаркта. Также потребление таких продуктов позволяет снизить риск развития рака простаты. Для лучшей его усвояемости томаты советуют не поддавать обработке и сбрызгивать оливковым маслом. [6]
2. **Семя льна.** Оно позволит снизить уровень холестерина в крови естественным путем. Сюзанна Хендрик, профессор пищевых наук и питания из университета Айовы, утверждает, что «семя льна – это прекрасная альтернатива лекарствам». (1) К тому же, в 2008 г. в университете Техаса были проведены исследования, показавшие, что 30 гр. этих семян в день (около 3 чайных ложек) помогут предотвратить развитие рака простаты.
3. **Злаки.** Ежедневное употребление злаков позволит снизить риск развития сердечно-сосудистых болезней, сахарного диабета, ожирения и депрессии, а также нормализовать кровяное давление.
4. **Бананы [7] и цитрусовые.** Включая их в свой рацион, вы обеспечиваете свой организм калием, а, значит, и предотвращаете риск развития гипертонии. В частности, это касается тех, кто любит чрезмерно соленую пищу.
5. **Шоколад.** Согласно результатам исследований, опубликованным учеными из Швеции в журнале «Neurology», регулярное умеренное употребление шоколада позволяет снизить риск развития инфарктов. К тому же, в 2012 г. в журнале «Hypertension» появилась публикация итальянских ученых, свидетельствующая о положительном влиянии какао, которое есть в шоколаде, на когнитивные функции мозга мужчин, то есть на память, внимание, речь, мышление и т.д. Кроме шоколада, такими свойствами обладает красное вино, чай, виноград и яблоки.
6. **Красное мясо** – прекрасный источник белка, а также витамина Е и каротиноидов.
7. **Зеленый чай.** Он насыщает организм антиоксидантами, позволяющими эффективно бороться со стрессом.
8. **Устрицы.** Обогащая организм цинком, они поддерживают оптимальный уровень тестостерона в крови, тем самым, положительно влияя на репродуктивную функцию мужчин.
9. **Лосось.** Кроме белка, в нем содержатся жирные кислоты омега-3, которые позволяют снизить уровень холестерина в крови, предотвратить риск развития депрессии, рака простаты и сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо него, подойдут и другие виды рыбы.
10. **Натуральные соки**, особенно гранатовый. [8] Это отличная возможность обогатить свой организм витаминами, предотвратив при этом развитие рака простаты.

11. **Чеснок.** Он помогает сохранить здоровье сердца и снизить уровень холестерина в крови. [9]
12. **Черника.** Благодаря высокому содержанию проантоцианидинов она позволяет минимизировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака простаты и диабета, а также улучшить память.
13. **Яйца.** Они не только обогащают организм белком и железом, но и позволяют эффективно бороться с проблемами выпадения волос. [10]
14. **Все виды капусты.** В них есть сульфорафан, который предотвращает развитие раковых заболеваний.
15. **Красный перец.** В нем содержится больше витамина С, чем в апельсиновом соке.
16. **Молочные продукты.** Это источник белков, жиров, кальция, витаминов А и D.
17. **Авокадо.** Его потребление позволяет сохранить здоровье сердечно-сосудистой системы. [11]
18. **Корица.** Она обладает прекрасным антибактериальным эффектом, снижает риск развития сахарного диабета и обогащает организм антиоксидантами. [12]
19. **Миндаль.** В нем есть полезные жирные кислоты, а также витамины Е, В и калий, которые позволяют снизить уровень холестерина в крови, а также нормализовать работу сердца и печени.

Как еще можно сберечь свое здоровье?

- *Регулярно заниматься спортом.* Общее самочувствие организма, как, впрочем, и здоровье сердца, напрямую зависит от образа жизни мужчины.
- *Отказаться от курения.* Оно вызывает заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- *Всячески бороться с ожирением* – не переедать, вести активный образ жизни. Это позволит снизить риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.
- *Спать не менее 7 часов в сутки.* В противном случае, вы сократите длительность своей жизни.
- *Пить много жидкости.* Это позволит вам улучшить пищеварение, обменные процессы в организме и сохранить молодость кожи.
- *Больше смеяться.* Врачи утверждают, что смех – это лучшее лекарство от всех болезней, которое, к тому же, не имеет противопоказаний.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
3. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин В12–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38

5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
7. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
8. Елисеева, Т. (2022). Гранатовый сок – 15 причин добавить его в свой рацион. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 48-54. DOI: 10.59316/.v3i21.197
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Food for men

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 02.06.2020

Abstract: Probably all men know that the quality of nutrition directly affects the quality of their life. However, for various reasons, they do not pay attention to the advice of nutritionists. But the latter insist on the fact that the physiological features of the organisms of both sexes differ significantly. Therefore, both men and women require an individual approach to the selection of diet.